

ほけんだより

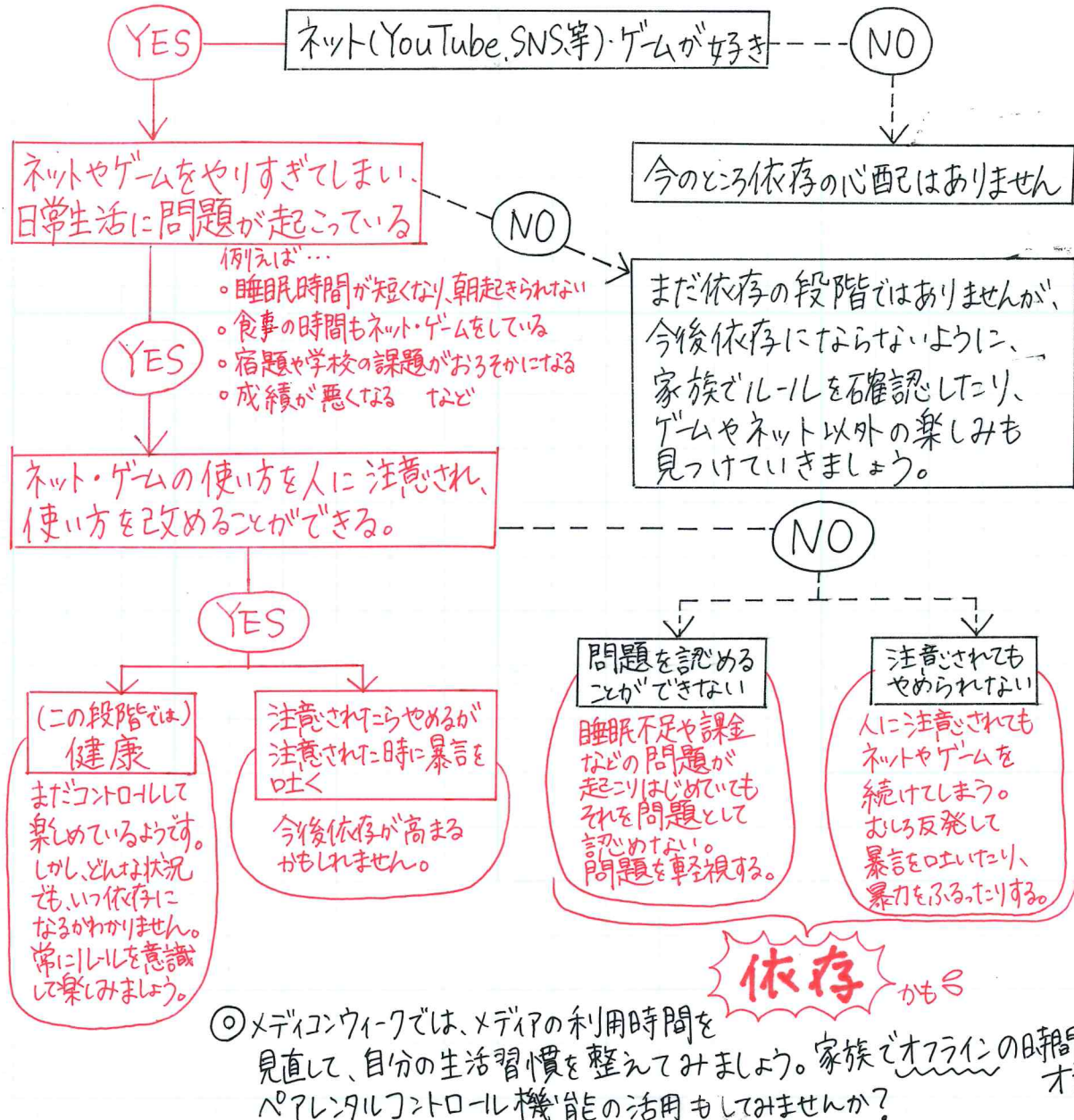
令和2年11月19日
郷内中 保健室

チャレンジ!

メディアコントロール週間 期間 11/20(金)~11/29(月)

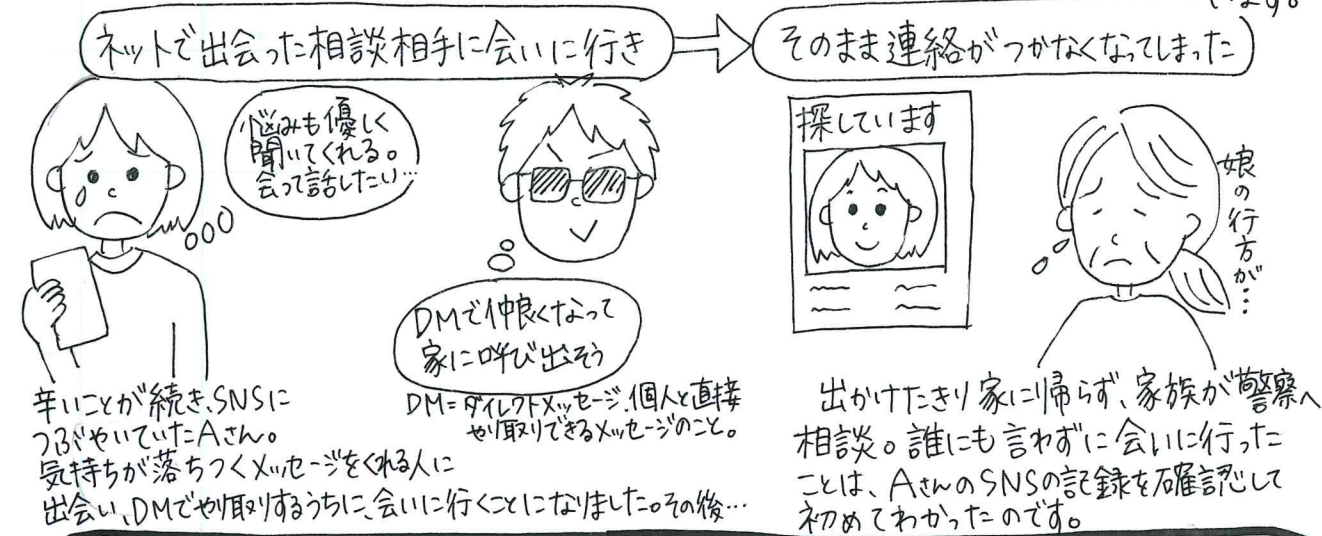
ネット・ゲーム「好き」と「依存」の違いは?

ネットやゲームを「好き」で「やりすぎる」と「依存する」ことは違います。依存は病気であり、治療が必要な状態です。



「ネットで知り合う人」とのやり取りについて考えてみよう

SNSなどのコミュニティサイトを介したやり取りには、楽しだけでなく、**危険**もいっぱいあります。最近ではSNSを介した誘拐事件や生命に関わるような事件も起きています。



特にDM(ダイレクトメッセージ)によるやり取りは本人にはわからないことから、**犯罪に巻き込まれるなどの被害が後を絶ちません。**「被害にあう人が特殊なだけ。自分は大丈夫」と油断しないことが大切です。

1 凶みや不安を感じることも多い思春期、リアルな生活で受けたストレスをネットにぶつけることで自分の気持ちをコントロールしようとする人も少なくありません。でも、そんな心理状態や判断の甘さを知って、近づいてくる**危険な大人**もいます。ネットで知り合った人に**深入りしないよう**、次のようなことに気をつけましょう。

- ① DMのやり取りはしない
- ② 個人的なことは発言・投稿しない
- ③ しつこく言われたり脅されたら... 身近な大人に相談を!
- ④ SNSのプライバシー設定を行う

ひとりで抱えこまないで

リアルな解決法も大切に

